

ふ し み

水 伏 力 や 健

2023年 第117号

伏見健康友の会／伏見区竹田中宮町98番地 京都市城南診療所内 TEL 623-1110

暮らしを守る春に



永田文雄 撮影

今号の紙面

2頁 診療所看護師長紹介
友の会月間について

3頁 診療所の紹介シリーズ②
検査グループ

4頁 友の会の活動紹介

5頁 友の会の活動紹介

6頁 友の会の行事案内
サークルのご案内

7頁 府政報告

8頁 てくてく散策シリーズ
宇治平等院

2つの署名にご協力ください。

○「健康保険証廃止の中止を求め、
マイナンバーカード取得の強制に
反対」

○「大軍拡・大増税の撤回を求め、
署名にご協力下さい。
軍事費を増大し、社会保障を削減
することに反対し、いのちと暮らし
を守りましょう。」



京都市城南診療所看護師長

松家 高子

2022年4月から看護師長として当診療所に異動になり、1年経ちました。コロナ禍で友の会の催し物が中止になり、少し寂しい思いをしていたところ、昨年末、3年ぶりに藤森こどもまつりが開催され、参加しました。缶ぽっくりに元気がいっぱい遊ぶ子どもたちの笑顔に癒され、また子どもたちに負けていない伏見健康友の会会員さんの活気に接し、改めてコミュニティの大切さを感じました。最近はどうたごえサークルから聞こえてくる歌声に元気をもらっています。

私は、異動前は、訪問診療に携わっていました。患者さんが自宅でのように過ごしたか、万が一のときに備えてどんな医療やケアを望んでいるかについて、本人の意思決定を軸として、家族や信頼のおける人と一緒に医療者・介護従事者があらかじめ話し合う懇談（アドバンス・ケア・プランニングGACPといいます）を、時間をかけて、丁寧に、やってきました。しかるに、先日、当院でコロナ感染中に骨折をおこし、他病院入院の依頼をしたら、「心肺蘇生を希望するかどうか？」と聞かれました。治療にたどり着く前に、命

の選択を迫られている事態に恐怖さえ感じました。訪問診療をしていない当診療所でも、今後、高齢患者さんに対してACPができないか、を検討したいと思います。

私達診療所職員は、伏見健康友の会と連携し、地域の皆さんがこの地で、元気で過ごせるようお手伝いがしたいと思っています。気軽にお声をおかけください。

22年度「友の会月間」の結果について

伏見健康友の会幹事会

2022年度の月間は10月から12月の間で取り組まれました。ご協力ありがとうございました。この月間で増えた仲間は42名。「いつでも元氣」の読者は4部と厳しい結果となりましたが、月間を通じて、少しずつ様々な取り組みを行うことができました。まずは友の会テーマ（月・水・金の午前中）を10月より再開し、友の会



健康相談での減塩紙芝居上演の様子

事務所での会員さん同士の居場所づくりができました。ボランティア送迎は、水曜日に加えて、金曜日にも開始しました。待合室で物販販売の店を行い、「友の会に入会されていますか？」などと、声をかけ、友

の会を知ってもらったことができました。「藤森こどもまつり11/3」に参加し、「まちかど健康チェック11/10」「健康講座12/6」「戦争体験を聴く会12/8」「健康班会12/15」を企画しました。インフルエンザ予防接種補助での入会された方が多い中でも、以前に入会リーフを渡した方が2〜3年越しで入会してくれた、という経験もありました。毎年恒例の会員さんの健康づくり企画、大腸がん検診は39名（昨年60名）、友の会健診は35名（昨年22名）の方が受診されました。

友の会は100名を超える構成員となり、今後は、もっと友の会の魅力を会員さんに拡げて、お知り合いの方にご紹介いただき、一緒に参加してもらったことも大切だと考えています。そのためにも、会報「健やか伏水」の充実した紙面づくりを編集委員会ですすめていきます。

また、伏見区にある様々な団体とのつながりや関係づくりを深めていきたいと考えています。

「仲間をふやして孤独や孤立をなくそう」を目標に運動をするために、引き続き会員さんのご協力をお願いします。



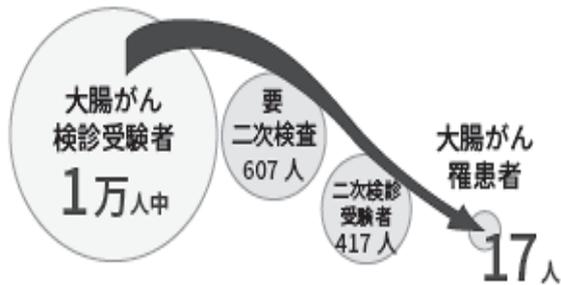
健康相談の受付の様子

忘れないで！ 大腸がん検診

大腸がんは早期に発見して治療すれば、ほぼ治癒が可能です。便潜血検査を受診した1万人のうち、17名が大腸がんにかかっていたという報告があります。

近年、大腸がんの死亡者数は食生活の欧米化もあり、年々増加しています。女性では死亡者数のトップ、男性では第3位となっています。

大腸がん二次検診を受ける必要のある人、
がんが見つかる人の割合



👉 日本対がん協会 2017年データ 👈

大腸がん検診は大腸がんを見つけるためのものです。大腸ポリープは良性腫瘍ですが、大きくなれば癌化しますので、ポリープを発見して治療に結びつけることができます。早期発見し、治療を行えば、大腸がんは怖くありません。

現状の問題点

“異常あり”から精密検査（二次検査）を受けた方が、3分の2です。3分の1の方は受けていません。

院内で検査をしております、すぐに結果が出ます！

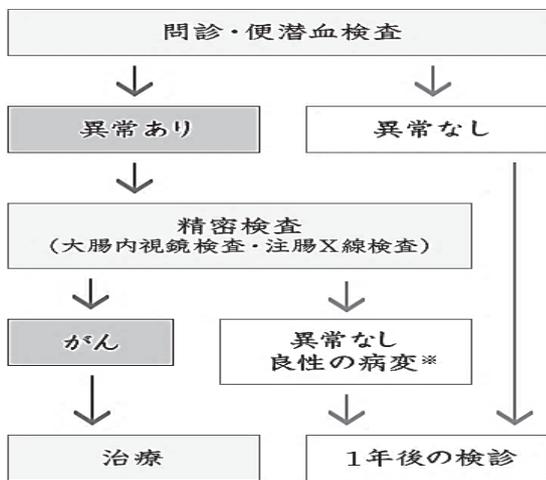
ぜひ大腸がん検診を受けましょう！

大腸がん（便潜血）検査は、

青い袋のキットで提出を！



👉 大腸がん検診の流れ 👈



インフルエンザと新型コロナ、同時流行の可能性と対策



写真：中山医師

12月6日、診療所の中山健吾医師を講師に健康講座が開催されました。

まずは、世界のデータからこの1年間での変化を見ました。2021年11月は、人口当たりのコロナ感染者数、死亡率ともにアメリカやヨーロッパに比べて少なかった日本が、2022年11月には特に死亡数でランキングが上位に入っていることが衝撃でした。各国の政策の違いが明らかになり、またこの時点で中国はゼロコロナ政策をとっていて、感染者数が少なすぎるので、今後、感染爆発が起こることを懸念する、と先生が言われていました。

新型コロナと季節性インフルエンザは症状が似ていて、感染経路も似ています。インフルエンザの罹患率は子どもが高いが、重症化率はどちらも高齢者の方が高いので、やはり同じように注意する必要があります。だからと言って怖がって外に出ないと免疫力が落ちてしまうので、これまで通り「咳エチケット」「手洗い・うがい」「持病のコントロール」に気を付けながら、日常通りに元気に過ごすのが大切というお話しでした。参加者からは“子どものワクチン接種についてどう考えるべきか？”など、様々な質問が出ました。私見も含めて丁寧に答えていただきました。やはり罹った時の医療体制の不安は大きく、国は安心感を与えるような政策をとることが大切です。

高橋暁

12月8日「戦争体験を聴く会」に参加して

今年の戦争体験を聴く会は、会員の藤本千賀子さんから、お父さんの日記に書かれた引き揚げの時のお話をお聞きしました。参加された方からの感想です。

戦後捕虜となり、満州からシベリアへ、各地に移動していく時の内容でした。テレビ番組や著書などでは、移動時の事が省かれることが多い中、そのことを事細かく、そして、リアルに書かれていて、状況も過酷で、時に残酷な現場を目の当たりにされたことも、日記として綴られています。その事を思うと、本当に思い出すのも辛かったと思

います。でもそれ以上に、これは後世に残さなければ、という決

意に似たような気持ちで書かれたのかなと感じました。今回、そう言った生々しい内容が聴けたからこそ、反戦の気持ちもですが、今の政府のやろうとしている、防衛費増額の事など色々と考えさせられる時間となりました。貴重なお話しとともに、企画をありがとうございました。

森田健嗣



写真：会員の藤本千賀子さん

健康班会 管理栄養士さんに聞く、お正月の過ごし方



写真：班会の様子（友の会事務所にて）

12月15日(木)友の会事務所で開催されました。

少人数でしたが、ほっとした感じで、とても聞きやすく、居心地のいい場所で、自分の思っている事を素直に質問できました。“お正月を楽しく過ごす「食事と運動」”の題名で可愛い冊子をいただき、山村栄養士の明るい声で、お正月は「おもちの食べ過ぎ」「アルコールは控えめに」また、おせち料理は元々味付けを濃くしているので、「塩分の摂りすぎに注意」等等…と事細かに説明してくれました。自分の健康のためには食事と運動は大切な事で、健康寿命に

大きくかかわってくることを切に感じて、学ぶことの大切さを強く意識しました。

だんだん寒さに向かう時期で、外に出るのも億劫になるし、お部屋で出来る「ラジオ体操」や「スクワット」などの軽い運動など、フレイルを予防することで、寿命をのばす生活習慣は重要なことなのだ、とても納得した良い講義でした。

佐藤喜和子

サークル紹介・活動報告

うたごえコーラスサークル

休眠状態だった“うたごえサークル”も、昨年から少しずつ活動を始めました。

昨年は全国医療のうたごえ祭典にも、リモートで参加しました。

今年は5月27日に「伏見のうたまつり」があります。今はその参加にむけてレッスンにはげんでいます。1か月に1回のレッスンなので、声が出てくるまでに時間もかかりますが、ストレッチや発声も楽しみながらやっています。色々な理由で人数も少なくなっています。

ゆっくり楽しく、のサークルですので、ぜひ一緒にうたいましょう。

大町和美

カラオケサークル

やっぱり歌うと元気になる。3年ぶりのカラオケサークルは、みんなで楽しく歌えました。待ちに待ったカラオケサークルの再開です。もう声が出ないかも、歌を忘れたかも、と言いながらスタートすると、スピーカーから流れる歌声は大丈夫！カラオケ店「まーま」のお母さんもお元気で居られて、再会を喜んでくれました。のどの調子が悪くて一曲も歌わずに、みんなの歌を聞きながら、いろいろ思い出したし、次回は歌う気持ちになれたよ、とってくれました。足の手術後のリハビリで今回は行けないけれど、次回は行くよ、とってくれた方。用事で来られなかった方も、次回は行きたいと楽しみにしてくれています。カラオケは健康に良いサークルです。ぜひ来てくださいね。

山口陽二

友の会5月の企画・サークルのご案内

てくてく倶楽部 滋賀県・比良の百間堤を再散策

日時:5月14日(日)

●集合時間と集合場所: 午前9時15分 JR 京都駅③番線 湖西線ホーム売店付近
9時30分の電車に乗り、「志賀」駅まで行きます。

歩く自信のない方は、午前10時竹田駅北西 ロータリーに集合してください。
春の比良、石積の堤防—百間堤を散策し、昼食をとります。

※雨天中止 前日の夜7時のニュースで降水確率60%以上の場合中止

●持ち物:交通費その他実費分・お弁当・飲み物・マスク

*参加希望の方は、必ず友の会役員または事務局(高橋)までお知らせ下さい。

電話 075-623-1134

【うたごえコーラスサークル】

- 4月8日(土)
 - 5月13日(土)
 - 14時~16時
 - 会場 京都市城南診療所
 - 会費 1,000円
- 4月より毎月第2土曜日です。

【カラオケサークル】

- 予定が決まり次第ご連絡します。
 - 13時~
 - 会場 カラオケホール
「まあマー」
 - 会費 1,000円
- ・会場に定員(10名)があります。
必ず事務局へ予約のお電話をください。
定員になり次第締め切ります。

【映画を見る会】

- 4月12日(水)
 - 5月10日(水)
 - 13時30分~
 - 友の会事務所
- 毎月第2水曜日です。
厳選された、いい映画を見ます。みんなで
泣いたり、笑ったり。

【“いつでも元気”を読む会】

- 4月26日(水)
 - 5月24日(水)
 - 13時30分~
 - 友の会事務所
- 民医連と友の会をつなぐ、月刊誌
「いつでも元気」を読みましょう。
毎月第4水曜日です。

診療所から友の会会員さんへのご案内

無料法律相談のご案内

—友の会の会員さんを対象におこなっています。

法律関係でお悩みの方はご利用下さい。担当いただく弁護士は京都南法律事務所の先生方です。

相談時間は夜6時から、1人30分です。

事前の申し込みが必要です。 電話 075-623-1134

〈2023年の無料相談日 4月~7月分〉

・4月14日(金) ・5月12日(金) ・6月9日(金) ・7月14日(金)

府民の声が動かし子ども医療費助成制度の拡充

更なる充実めざそう

京都府と京都市の来年度予算で、子どもの医療費の助成制度の拡充と、京都市での中学校給食の実施に向けた調査費が実現しました。府では、これまで3歳以上になると、それまで1医療機関あたり200円だった医療費が月1500円となり、さらに一度全額を立替た後に区役所で手続きが必要と非常に使いにくい制度とでした。それが1医療機関200円を小学校卒業まで広げられることになりました。知事選挙でもたびたび争点となり、府内市町村が中学校卒業や高校卒業まで制度を充実させる中で、「どの地域でも」と拡充を求める多くの府民が署名を添えて

り上げることすら背を向けてきました。では、今回なぜ予算化されるに至ったのか。これまでの粘り強く働きかけてきた府民の声、知事選挙後に設置された検討会議や、市町村長からも「格差の是正が必要」「高校卒業まで無料とすべき」などの意見が相次ぎ、ついに拡充に至りました。

更なる拡充へ

今回の拡充に必要な予算額は、「4.2億円」です。しかし、予算額上はほとんど増えていません。理由は「子どもの数が減っているから」と言います。中学校卒業までに必要な予算はあと1.1億円。高校卒業までは6億円です。北陸新幹線延伸等に使うお金があるなら、更なる拡充は十分に可能です。

更なる拡充へ
今回の拡充に必要な予算額は、「4.2億円」です。しかし、予算額上はほとんど増えていません。理由は「子どもの数が減っているから」と言います。中学校卒業までに必要な予算はあと1.1億円。高校卒業までは6億円です。北陸新幹線延伸等に使うお金があるなら、更なる拡充は十分に可能です。

京都府内で広がる 学校給食費の無償化・減免

2015	伊根町	無償
2018	井手町	
	笠置町	
	和束町	
	南山城村	
2022	京丹後市	1食200円超分を補助
	宇治田原町	2~3学期の給食を無償化
2023	大山崎町	4月から中学校給食実施・無償化方針

民が署名を添えて
請願を何度も府議会に提出されてきました。しかし、その全てを日本共産党を除く各政党はことごとく否決し
さらには、紹介議員として議会で取

2018年から2022年の主だった請願への各党の態度

請願・意見書	共産	自民	公明	府民 [※]	維新
小中学校の給食費無償化を求める請願 (22年12月議会)	○	×	×	×	×
教員を配置して30人以下学級の実現を求める請願 (22年12月議会)	○	×	×	×	×
消費税引き下げとインボイス中止を求める意見書 (22年12月議会)	○	×	×	×	×
選択的夫婦別姓を求める請願 (22年6月議会)	○	×	×	×	×

○…賛成 ×…反対 ※府民…立憲民主・国民民主、無所属議員の合同会派

アスベスト健診

案内ボランティアに参加

今年度のアスベスト健診の2回目が1月に行われ、所内の案内を友の会ボランティアで行いました。石綿健康手帳を持っておられる方で、高齢者の方も多く、診療所に来るのは2回目ですが、日も過ぎていたため、検査の場所も忘れておられることもあり、私達友の会ボランティアで案内することにしました。

ピンクのファイルに入れられた書類を受付の方から預かり、受診者の方と一緒に2階の健診場所へ行き、ファイルを放射線技師の方に渡し、検査が終了されたらファイルを渡り、又、1階へ戻り、診察室の前にファイルを入れ、それで私達の案内は終わり。受診者の方は先生の診察を受けて終了します。受診者の皆さんに「案内してもらえて本当に良かった」と喜んでいただきました。

以前は検査までに長時間かかり、大変だったとのことでした。

お役に立てて本当に良かったです。

小坪



てくてく倶楽部

宇治興聖寺と世界遺産平等院を散策しましょう

散策プラン(2)

※この連載でご案内する「散策プラン」に基づいて今後散策します



散策コース スタート 京阪宇治駅→(徒歩 10 分)→宇治神社→(同 10 分)→興聖寺(拝観)→(同 10 分)→朝霧橋→(同 2 分)→十三重石塔→(同 6 分)→平等院(拝観)→平等院参道→(同 2 分)→宇治橋→(同 3 分)→京阪宇治駅 **ゴール**
≪所要時間 約 80 分(拝観時間除く)≫
※拝観料：興聖寺は 500 円、平等院は庭園 600 円、鳳凰堂内拝観追加 300 円



宇治は、宇治川の流れを背景に描かれた「源氏物語」や日本茶の最高ブランド・宇治茶が生まれた町です。また、宇治川に架かる宇治橋は、日本三古橋の 1 つに数えられ、度々歴史の舞台にも登場します。伏見区久我出身の曹洞宗・道元禅師が、最初に創建したのは深草興聖寺で、ここで布教をはじめましたが、宗教の対立で延暦寺天台宗の迫害を受け宇治へと逃れ、ここで興聖寺を建立しました。1244 年、道元は宇治から逃れるように越前国(福井県)へ入り、大佛寺を創建しました。その 2 年後、大佛寺の名を改め北陸最大の曹洞宗大本山・永平寺へと改称しました。ところで、永平寺の寺名は、中国で仏教が伝わったのが、西暦 67 年(永平 10 年)、その年号にちなんで命名されました。



平等院と言えば、10 円硬貨で有名ですが、以外にも一万円札の裏側に描かれている鳳凰も平等院です。その鳳凰は、1052 年(永承 7 年)藤原頼通(よりみち)が極楽浄土を地上に再現したものが阿弥陀堂といわれています。頼通の父、関白藤原道長は平安時代、摂政、太政大臣の座に就き、藤原氏の権力を最盛期に築きあげました。そもそも平等院は、藤原道長が三層として建てたものを頼通が受け継ぎ、寺院として改め、そこに阿弥陀如来像を安置して鳳凰堂を建立しました。それが平等院の始まりです。(文書 中川正照)

てくてく散策 開催のご案内

旧伏見城跡地と酒蔵・寺田屋を散策しましょう

と き **5月28日 日曜 10時集合**

集合場所 **近鉄桃山御陵前駅 改札口周辺**

※雨天中止 お昼までに集合場所で解散 (弁当不要)
当日の連絡携帯番号は 080-4487-7156 です。

散策は今年 1 月号掲載のコースです。当日参加者にコースと散策地図を配布いたします。寺田屋見学料には 400 円が必要。飲み物は各自でご持参下さい。